

# EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KESAMAPTAAN JASMANI DAN KESAMAPTAAN MENTAL DI SETUKPA LEMDIKLAT POLRI

WARSINO

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Menurut asal katanya kesamaptaan berasal dari kata: Samapta, yang artinya: siap siaga. Kesamaptaan: kesiapsiagaan. Istilah lainnya adalah siap siaga dalam segala kondisi. Menurut Sujarwo (2011:4) Samapta, artinya: siap siaga. Kesamaptaan: kesiapsiagaan. Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kesamaptaan merupakan suatu keadaan siap siaga yang dimiliki oleh seseorang baik secara fisik, mental, maupun sosial dalam menghadapi situasi kerja yang beragam.

Hubungan antara kesamaptaan jasmani dan mental dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian bahwa orang yang menjaga kesamaptaan jasmani dengan melakukan olah raga secara teratur rata-rata menunjukkan perbaikan level kebugaran. Perbaikan itu ternyata juga membantu meningkatkan kualitas ketajaman mental. Perbaikan ini juga secara kognitif dapat memperlancar aliran darah ke otak sehingga mampu meningkatkan metabolisme otak, kemudian merangsang produksi neurotransmitter dan pembentukan sinapsis baru. Neurotransmitter merupakan zat kimia yang bertugas membawa pesan antara sel-sel urat saraf dan sinapsis merupakan pertalian antara hubungan-hubungan sel urat saraf. Dengan begitu, para peneliti menyimpulkan bahwa dengan menyehatkan jantung, secara bersamaan juga melindungi otak.

Analogi dari penjelasan di atas, misalnya seorang yang menderita hipertensi dengan komplikasi penyakit memiliki peluang mengalami depresi. Ketika tubuh dalam kondisi yang tidak prima seseorang akan lebih sensitif dan mudah marah, dan ketika kondisi tubuh tidak sehat seseorang cenderung akan mudah terkena stress. Hal ini diperkuat oleh

hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa orang yang berusia lanjut (lebih dari 55 tahun) yang menjaga kebu-

garannya dengan olahraga teratur terbukti memiliki kualitas ingatan, perhatian, dan kemampuan mental yang baik. Temuan ini dipublikasikan dalam Cochrane Library edisi April 2008, sebuah publikasi dari Cochrane Collaboration, sebuah organisasi penelitian internasional bidang kesehatan.

Kesamaptaan yang sesungguhnya dimiliki oleh setiap Anggota Polri dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang sering terjadi di lingkungan birokrasi, baik permasalahan yang sifatnya internal maupun eksternal. Selain permasalahan tersebut kesiapsiagaan juga dipengaruhi oleh perubahan lingkungan dan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dan seni (IPTEKs).

Perilaku kesamaptaan akan muncul bila tumbuh keinginan Anggota Polri untuk memiliki kemampuan dalam menyikapi setiap perubahan dengan baik. Berdasarkan teori psikologi medan oleh Kurt Lewin (1943) kemampuan menyikapi perubahan adalah hasil interaksi faktor-faktor biologis-psikologis individu Anggota Polri dengan faktor perubahan lingkungan (perubahan masyarakat, birokrasi, tatanan dunia dalam berbagai dimensi). Anggota Polri yang samapta adalah Anggota yang mampu meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan pelaksanaan tugas. Dengan memiliki kesiapsiagaan yang baik, maka Polri akan mampu mengatasi segala ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) baik dari dalam maupun dari luar.

Sebaliknya jika Polri tidak memiliki kesamaptaan, maka akan sulit mengatasi ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG) tersebut. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mencoba melakukan penelitian berkaitan dengan Kesamaptaan dengan Judul ***“Evaluasi Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Lemdiklat Polri”***.

Istilah kesamaptaan lebih sering digunakan dalam system

pembinaan anggota TNI dan POLRI dalam perspektif bahwa kesamaptaan adalah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personil ataupun prajurit TNI dan POLRI wajib memiliki dan memelihara kesamaptaan. Namun saat ini sikap kesamaptaan Jasmani dan Mental Anggota POLRI mulai menurun.

Penulis meyakini bahwa menurunnya Kesamaptaan Jasmani dan Mental anggota Polri merupakan salah satu indikasi dan dampak dari belum maksimalnya Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa. Oleh karena itu, Mabes Polri sebagai induk Markas Besar Kepolisian Indonesia harus segera mencari solusi agar Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental kedepan dapat dikelola secara lebih baik hingga dapat menghasilkan sosok Polri yang berkualitas dan professional.

## **2. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini penekanan pada evaluasi pada Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental khususnya Setukpa Polri yang meliputi aspek konteks, input, proses dan produk. Adapun sub fokusnya pada evaluasi konteks meliputi tiga hal, yaitu : 1) Tujuan, 2) Landasan hukum, 3) Analisis kebutuhan. Evaluasi input meliputi lima hal yaitu : 1) Ketersediaan rencana program, 2) Ketersediaan sumberdaya manusia, 3) Dukungan organisasi penyelenggara, 4) Ketersediaan sarana dan prasarana, 5) Ketersediaan dan. Evaluasi proses meliputi dua hal yaitu : 1) Pelaksanaan program, dan 2) Pengawasan. Pada evaluasi produk meliputi pencapaian prestasi. Adapun Model evaluasi program yang dikembangkan yaitu oleh *Daniel L. Stufflebeam*

## **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas dapat dirumuskan berbagai masalah yang berkaitan dengan Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental sebagai berikut :

1. Bagaimana kesesuaian tujuan program pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
2. Bagaimana sadar hukum dari Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
3. Bagaimana hasil analisis kebutuhan Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
4. Bagaimana perencanaan program yang ada pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
5. Bagaimana ketersediaan sumber daya manusia pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
6. Bagaimana dukungan organisasi penyelenggaraan pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
7. Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
8. Bagaimana ketersediaan dana pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
9. Bagaimana pelaksanaan pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
10. Bagaimana pengawasan pada Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
11. Bagaimana pencapaian Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?
12. Bagaimana dampak dari pembinaan Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri ?

#### **4. Kegunaan Penelitian**

Setiap disertasi selayaknya harus bermanfaat baik bagi penulis itu sendiri maupun bagi masyarakat yang lainnya. Berbagai kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan bagi Mabes Polri dan Lemdiklat Polri khususnya Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri, bahwa bagaimana sebaiknya melakukan Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri.

2. Sebagai masukan bagi Para Instruktur Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri bahwa bagaimana sebaiknya melakukan pembinaan terhadap Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri.
3. Sebagai masukan bagi Para Anggota bahwa bagaimana sebaiknya implementasi Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri. **4**
4. Sebagai masukan bagi berbagai Lembaga Pendidikan, Instruktur Olahraga, dan masyarakat yang peduli terhadap Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri, bahwa hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih untuk kepentingan peningkatan dan pengembangan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri.
5. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah bahwa bagaimana sebaiknya melakukan pembinaan Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri.
6. Secara teoritis dan praktis bagi peneliti dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya berkaitan dengan pembinaan Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri.
7. Sebagai masukan bagi peneliti lanjutan bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam peneltian dan pengembangan Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri di masa yang akan datang.

## **BAB II KAJIAN TEORITIK**

### **5. Konsep Evaluasi Program**

**5**

Sebuah karya ilmiah yang baik salah satunya harus didukung oleh berbagai konsep atau landasan teori yang kuat dan up to-date. Konsep merupakan landasan teori yang membahas tentang berbagai hal penting atau variabel yang ada dalam judul karya ilmiah. Oleh karena itu konsep atau landasan teori merupakan hal yang amat penting dalam mendukung suatu karya ilmiah. Selanjutnya di bawah ini akan dikemukakan atau dideskripsikan secara konseptual tentang; Evaluasi, Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Kesamaptaan Mental di Setukpa Polri.

#### **a. Konsep Evaluasi**

Evaluasi berasal dari kata *evaluation* (bahasa inggris). Kata tersebut diserap kedalam pembendaharaan istilah bahasa Indonesia dengan tujuan menjadi “evaluasi”. Istilah “penilaian” merupakan kata benda dari “nilai”. Dalam kamus *Oxford Advanced Learner’s Dictionary of Current English* (AS Hornby, 2006) evaluasi adalah *to find out, decide the amount or value* yang artinya suatu upaya untuk menentukan nilai atau jumlah. Selain arti berdasarkan terjemahan, kata-kata yang terkandung didalam definisi tersebut pun menunjukkan bahwa kegiatan evaluasi harus dilakukan secara hati-hati, bertanggung jawab, menggunakan strategi, dan dapat dipertanggung jawabkan<sup>1</sup>. Menurut Subarmi, Agus dalam pengantar manajemen Evaluasi diperlukan untuk melihat kesenjangan antara harapan dan kenyataan.<sup>2</sup>Evaluasi merupakan bagian yang amat penting dalam

---

<sup>1</sup> Hornby, *Oxford Advanced Learner’s Dictionary Of Current English*, (AS,2006) h. 205

<sup>2</sup> Agus, Subarni. *Pengantar Manajemen.. Yogyakarta : UPP AMP YKPN* (2003),h.183

setiap kegiatan, baik yang menyangkut tentang perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, maupun akhir kegiatan. Tanpa adanya evaluasi, setiap kegiatan akan sulit untuk dapat diukur sampai sejauh mana keberhasilannya, kemudian kita juga akan sulit untuk dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan suatu kegiatan atau program yang diberikan. Demikian pula untuk mengukur keberhasilan suatu Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Kesamaptaan Mental di Setukpa Polri perlu adanya evaluasi baik yang menyangkut tentang perencanaan program pembinaan, pelaksanaan program pembinaan, maupun akhir dari program pembinaan. bahkan termasuk kemampuan pelatih dan pemain juga harus dievaluasi secara berkala dan terus menerus.

Evaluasi merupakan proses yang menentukan dalam pencapaian tujuan. Sementara Cronbach mendefinisikan tentang evaluasi seperti berikut ini: *“evaluation has been that of providing information for decision making suggested by various leading evaluators.”*<sup>3</sup> Evaluasi harus didukung oleh informasi yang dapat digunakan untuk pembuatan keputusan dari beberapa pertimbangan. Evaluasi merupakan suatu proses untuk memperoleh data dalam pengambilan keputusan. Hal ini sesuai pendapat Stufflebean dalam Silverius (2001) yang menyatakan bahwa evaluasi proses menggambarkan, memperoleh dan menyajikan informasi yang berguna untuk menilai pemilihan keputusan<sup>4</sup>. Evaluasi diartikan sebagai suatu proses dalam melakukan analisis dan pengawasan rancangan yang sesuai, efektif, bermakna dan memiliki dampak khusus pada aktivitas dan tingkat efisiensi ketika kegiatan berlangsung.

Kata evaluasi dalam istilah sehari-hari sering disamakan dengan istilah pengukuran (measurement), dan penilaian (assessment), padahal ketiganya memiliki pengertian yang berbeda.

---

<sup>3</sup> Chronbach dalam Wirawan. Evaluasi : *Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi* (Jakarta Rajawali Press, 2011), h.30

<sup>4</sup> Suke Silverius, *Evaluasi Hasil Belajar dan Umpan Balik*, (Jakarta; PT Grapindo, 2001), h.4.

Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi (2009:13) bahwa “pengertian evaluasi mengandung tiga kata yang sering digunakan dan dimaknai sama yang meliputi; evaluasi (evaluation), pengukuran (measurement), dan penilaian (assessment).”<sup>5</sup>.

Selanjutnya dijelaskan oleh Arikunto bahwa penilaian (assessment) dilakukan ketika kita akan menentukan pilihan, sedangkan sebelum menentukan pilihan yang harus dilakukan adalah pengukuran. Pengukuran (measurement) dilakukan ketika kita sedang melakukan proses penilaian. Untuk melakukan pengukuran harus menggunakan alat ukur yang sudah terstandar yaitu alat ukur yang sudah valid dan reliabel. Lebih jauh tentang evaluasi dikemukakan oleh Ralph Tyler dalam Arikunto (2009:13) sebagai berikut; “evaluasi merupakan sebuah proses pengumpulan data untuk menentukan sejauh mana, dalam hal apa, dan bagian mana tujuan pendidikan sudah tercapai”<sup>6</sup>. Gronbach dan Stufflebeam dalam Tayibnapi (2008:3) berpendapat bahwa “evaluasi menyediakan informasi untuk pembuatan keputusan”.<sup>7</sup> Atas dasar pendapat tersebut bahwa dalam setiap proses evaluasi akan mendapat beberapa informasi yang bisa dijadikan sebagai landasan untuk membuat keputusan. Keputusan tersebut tentu akan bermanfaat dalam rangka memperbaiki, meningkatkan, ataupun mengembangkan salah satu kegiatan didalam sebuah organisasi. Suchman dalam Anderson yang selanjutnya dikemukakan oleh Suharsimi memandang bahwa “evaluasi sebagai suatu proses menentukan hasil yang telah dicapai dari beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung pencapaian tujuan”<sup>8</sup>. Tentang pengertian evaluasi dikemukakan oleh Sujana N & Ibrahim (2004:3) sebagai berikut: “Evaluasi merupakan suatu proses sistematis untuk memberikan atau menerapkandan menentukan nilai dari sesuatu

---

<sup>5</sup> Suharsimi.Arikunto. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara,2009)h.13

<sup>6</sup> Ibid,13

<sup>7</sup> Farida Yusuf Tayibnapi, *Evaluasi Program dan Instrumen Evaluasi untuk Program Pendidikan dan Penelitian*. (Jakarta: Rineka Cipta).3

<sup>8</sup> Arikunto Suharsimi.. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara,2009)h.1



kepada sejumlah tujuan, kegiatan, keputusan untuk kerja, proses, orang, maupun objek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu.”<sup>9</sup> Istilah evaluasi yang diterapkan dalam dunia olahraga, khususnya dalam Kesamaptaaan Jasmani da Kesamaptaaan Mental adalah suatu proses mengumpulkan, mendeskripsikan, menganalisis dan menginterpretasikan informasi secara sistematis untuk menetapkan sejauhmana ketercapaian tujuan yang ingin dicapai. Tujuan evaluasi adalah untuk menghimpun informasi yang dijadikan dasar untuk mengetahui taraf kemajuan, perkembangan, dan pencapaian prestasi, serta keefektifan program latihan yang diberikan oleh Instruktur. Evaluasi juga mencakup sejumlah teknik yang tidak dapat diabaikan oleh seorang Instruktur. Selanjutnya tentang evaluasi dijelaskan oleh Sudjana. N & Ibrahim, (2004:4) adalah : “Dalam rangka kegiatan latihan keterampilan dasar, evaluasi dapat didefinisikan sebagai suatu proses sistematis dalam menentukan tingkat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan”<sup>10</sup>.

Bloom (2005) evaluasi adalah pengumpulan kenyataan secara sistematis untuk menetapkan apakah dalam kenyataannya terjadi perubahan dalam diri pribadi siswa <sup>11</sup>Evaluasi juga dapat diartikan sebagai penentuan kesesuaian antara tampilan para pemain dengan tujuan latihan. Evaluasi dalam hal ini adalah karakteristik para pemain dengan menggunakan suatu tolak ukur tertentu. Untuk memastikan bahwa pelaksanaan suatu program atau proyek mencapai sasaran dan tujuan yang direncanakan, maka perlu diadakan evaluasi dalam rangka peningkatan kinerja program atau proyek tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Hikmat (2004:3) bahwa: “ evaluasi adalah proses penilaian pencapaian tujuan dan pengungkapan masalah kinerja proyek untuk memberikan umpan

---

<sup>9</sup> Ibid,1

<sup>10</sup> Nana Sudjana, Ibrahim, 2004, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan, Sinar Baru Algesindo*

<sup>11</sup> Bloom, B.S, JT Hastiangs dan GF, *Madus, Handbook on formative and Sumative evaluation of Student Learning* (New York: McGraw Hill Book Company, 2005),h.4

balik bagi peningkatan kualitas kinerja proyek.”<sup>12</sup> Pengukuran diartikan sebagai kegiatan membandingkan hasil pengamatan dengan kriteria, penilaian (*assessment*) merupakan kegiatan menafsirkan dan mendeskripsikan hasil pengukuran, sedangkan evaluasi merupakan penetapan nilai atau implikasi perilaku. Lebih lanjut Sudjana (Dimiyati dan Mudjiono, 2006:191), “dengan batasan sebagai proses memberikan atau menentukan nilai kepada objek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu”.<sup>13</sup> Untuk menentukan nilai sesuatu dengan cara membandingkan dengan kriteria, evaluator dapat langsung membandingkan dengan kriteria namun dapat pula melakukan pengukuran terhadap sesuatu yang dievaluasi kemudian baru membandingkannya dengan kriteria.

Dengan demikian evaluasi tidak selalu melalui proses mengukur baru melakukan proses menilai tetapi dapat pula evaluasi langsung melalui penilaian saja. Masih banyak lagi definisi tentang evaluasi, namun semuanya selalu memuat masalah informasi dan kebijakan, yaitu informasi tentang pelaksanaan dan keberhasilan suatu program yang selanjutnya digunakan untuk menentukan kebijakan berikutnya. Oleh karena itu evaluasi secara singkat juga dapat didefinisikan sebagai proses mengumpulkan informasi untuk mengetahui pencapaian suatu kegiatan atau pembinaan suatu kelompok. Hasil evaluasi diharapkan dapat mendorong pembina untuk melakukan pembinaan lebih baik dan mendorong peserta binaan agar bekerja lebih baik. Jadi, dengan evaluasi akan memberikan informasi bagi pembina atau pelatih untuk meningkatkan kualitas proses latihannya. Oleh karena itu Informasi yang digunakan untuk mengevaluasi program pembinaan harus menyeluruh dan harus lengkap/. Evaluasi pada dasarnya adalah melakukan judgment terhadap hasil penilaian, maka kesalahan pada penilaian dan pengukuran harus sekecil mungkin. Stark dan Thomas

---

<sup>12</sup> Hikmat, *Manajemen pendidikan Bandung* : Pustaka setia, 2009

<sup>13</sup> Wirawan. Evaluasi, op cit, 30

(1994) menyatakan bahwa: " evaluasi yang hanya melihat kesesuaian antara unjuk kerja dan tujuan telah dikritik karena menyempitkan fokus dalam banyak situasi pendidikan."<sup>14</sup> Hasil yang diperoleh dari suatu program pembelajaran bisa banyak dan multi dimensi. Ada yang terkait dengan tujuan ada yang tidak. Yang tidak terkait dengan tujuan bisa bersifat positif dan bisa negatif. Oleh karena itu, pendekatan goal free dalam melakukan evaluasi layak untuk digunakan. Walaupun tujuan suatu program adalah untuk meningkatkan prestasi belajar, namun bisa diperoleh hasil lain yang berupa rasa percaya diri, kreatifitas, kemandirian, dan lain-lain. Austin (1993) mengajukan tiga butir yang harus dievaluasi agar hasilnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan. Ketiga butir tersebut adalah masukan, lingkungan sekolah, dan keluarannya. Selama ini yang dievaluasi adalah prestasi belajar peserta didik, khususnya pada ranah kognitif saja. Ranah afektif jarang diperhatikan lembaga pendidikan, walau semua menganggap hal ini penting, tetapi sulit untuk mengukurnya. Evaluasi memiliki tujuan-tujuan alternatif dan tujuan-tujuan tersebut mempengaruhi evaluasi suatu program atau kegiatan. Mengenal pandangan yang beraneka ragam dan mengetahui bahwa tidak semua evaluator setuju pada pendekatan tersebut dalam melakukan evaluasi suatu program/kegiatan adalah penting. Suchman (Arikunto dan Jabar,2010:1) memandang bahwa, "evaluasi sebagai sebuah proses menentukan hasil yang telah dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan".<sup>15</sup> Defenisi lain dikemukakan oleh Stutflebeam dalam Arikunto dan Jabar (2010:2) mengatakan bahwa, "evaluasi merupakan proses penggambaran, pencarian dan

---

<sup>14</sup> Stark, J.S. & Thomas, A. (1994). *Assessment and program evaluation*. Needham Heights: Simon & Schuster Custom Publishing

<sup>15</sup> Ibid, h 32

pemberian informasi yang sangat bermanfaat bagi pengambil keputusan dalam menentukan alternatif keputusan”.<sup>16</sup>

Penentuan focus evaluasi sebagaimana dikemukakan oleh Stecher dan Davis dalam Tayibnafis dilakukan melalui proses yang meliputi tiga (3) elemen sebagai berikut: (1) Mempertemukan pengetahuan dan harapan yang telah ada - evaluator memiliki konsep tersendiri tentang evaluasi dan pemilik program juga memiliki konsep tersendiri tentang apa yang akan dievaluasi; (2) Mengumpulkan informasi – seorang evaluator harus betul-betul mengetahui tentang program yang akan dievaluasinya. Beberapa informasi yang harus diketahui oleh seorang evaluator yaitu: siapa peserta program, pelayanan-pelayanan apa yang diberikan, 11 apa tujuan program, bagaimana mengukur keberhasilannya, berapa jumlah karyawan yang terlibat, apa jadwal kegiatan program tersebut, berapa lokasi yang terlibat, dan bagaimana program berjalan. Hal tersebut penting untuk menentukan strategi evaluasi yang akan dilakukan; (3) Merumuskan rencana evaluasi.”<sup>16</sup> Kegiatan evaluasi harus dilakukan secara cermat dan hati-hati, harus bertanggung jawab, dan menggunakan strategi yang dapat dipertanggung-jawabkan.

Dalam pelaksanaan kegiatan evaluasi, penting menggunakan konsep evaluasi dan konsep sosial. Chen mengemukakan bahwa evaluasi memerlukan teori karena teori merupakan rujukan yang membantu manusia untuk memahami dunia mereka dan bagaimana melaksanakan fungsi di dalamnya. Teori evaluasi dan teori ilmu sosial berpengaruh penting terhadap evaluasi program modern. Sejalan dengan pemahaman tentang pentingnya teori evaluasi bagi evaluator juga dikemukakan oleh Ana Madison (*Presiden African Evaluation Association*) sebagai berikut: “Pertama, teori evaluasi membantu evaluator untuk memahami praktek evaluasi. Kedua, teori program sosial membantu evaluator untuk memahami problem

---

<sup>16</sup> Arikunto Suharsimi.. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara,2009)h.1

sosial dan solusi-solusi untuk mengukur keefektifannya.”<sup>17</sup> Berbeda dengan Scriven yang berpendapat bahwa evaluasi tidak memerlukan teori dengan pernyataannya sebagai berikut: “pikiran evaluator yang salah adalah bahwa dalam melaksanakan evaluasi, ia harus mempunyai logika teori evaluasi dan teori program.”<sup>18</sup>.

Evaluasi merupakan kegiatan ilmiah dalam proses manajemen yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi akurat tentang harapan program, dan kenyataan program itu dilaksanakan sehingga dapat diambil kesimpulan apakah program itu dapat dilanjutkan, diperbaiki, atau bahkan dihentikan. Evaluasi dikatakan kegiatan ilmiah, karena menggunakan pengukuran dan penilaian yang dilakukan secara sistematis dengan didukung oleh rujukan teori evaluasi dan teori-teori ilmu sosial yang terkait dengan program.

Evaluasi dilaksanakan untuk menentukan sejauhmana hasil atau nilai yang telah dicapai program. Hal tersebut seiring dengan pendapat Bruce W Tuckman (1985, [www.pdf.com](http://www.pdf.com)) mengatakan bahwa, “evaluasi adalah suatu proses untuk mengetahui/menguji apakah suatu kegiatan, proses kegiatan (process), keluaran (ouput) suatu program telah sesuai dengan tujuan atau kriteria yang telah ditentukan.”<sup>19</sup>.

Ada empat langkah yang dilakukan dalam proses evaluasi menurut Tenbrink (dikutip oleh Moore), yaitu Persiapan; tahap ini untuk menentukan jenis informasi yang dibutuhkan (1) Mengumpulkan informasi; yaitu memilih teknik untuk mengumpulkan bermacam-macam informasi seakurat mungkin, (2) Membuat penilaian, membandingkan informasi dengan kriteria yang telah ditentukan untuk membuat penilaian, (3) Membuat keputusan; mengambil kesimpulan berdasarkan pada penilaian yang telah dibentuk. Jadi evaluasi bukan merupakan hal baru dalam kehidupan

---

<sup>17</sup> Ana Madison

<sup>18</sup> Scriven

<sup>19</sup> Bruce W Tuckman *Conducting Educational Research*, Harcourt Brace College Publishers, 1994, Universitas Michigan

manusia sebab hal tersebut senantiasa mengiringi kehidupan seseorang. Seorang manusia yang telah mengerjakan suatu hal, pasti akan menilai apakah yang dilakukannya tersebut telah sesuai dengan keinginannya semula.

#### **b. Tujuan dan Pentingnya Evaluasi**

Model penelitian evaluasi merupakan salah satu di antara model penelitian yang cukup populer dikalangan para pejabat. Penelitian evaluasi merupakan suatu proses yang dilakukan dalam rangka menentukan kebijakan dengan terlebih dahulu 13 memperkembangkan nilai-nilai positif dan keuntungan suatu Program<sup>20</sup>. Setiap kegiatan yang dilaksanakan pasti mempunyai tujuan, demikian juga dengan evaluasi. Menurut Arikunto (2002: 13), ada dua tujuan evaluasi yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum diarahkan kepada program secara keseluruhan, sedangkan tujuan khusus lebih difokuskan pada masing-masing komponen.<sup>21</sup> Menurut Weiss (1972:4) menyatakan bahwa tujuan evaluasi adalah : *“The purpose of evaluation research is to measure the effect of program against the goals it set out accomplish as a means of contributing to subsequent decision making about the program and improving future programming”*.<sup>22</sup>

Ada empat hal yang ditekankan pada rumusan tersebut, yaitu : (1) Menunjuk pada penggunaan metode penelitian, (2) Menekankan pada hasil suatu program, (3) Penggunaan kriteria untuk menilai, (4) Kontribusi terhadap pengambilan keputusan dan perbaikan program di masa mendatang. Selain itu, menurut Crawford (2000: 30), tujuan dan atau fungsi evaluasi adalah : (1) Untuk mengetahui apakah tujuan-tujuan yang telah ditetapkan telah tercapai dalam kegiatan. (2) Untuk memberikan objektivitas pengamatan terhadap perilaku

---

<sup>20</sup> Arikunto. *Manajemen Penelitian* (Jakarta:Rineka cipta,2009), h.222

<sup>21</sup> Arikunto Suharsimi.. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara,2009)h.1

<sup>22</sup> Weiss

hasil. (3) Untuk mengetahui kemampuan dan menentukan kelayakan. (4) Untuk memberikan umpan balik bagi kegiatan yang dilakukan. Pada dasarnya tujuan akhir evaluasi adalah untuk memberikan bahan pertimbangan dalam menentukan atau membuat kebijakan tertentu, yang diawali dengan suatu proses pengumpulan data yang sistematis

### c. Konsep Program

Konsep evaluasi berkaitan dengan bagaimana melaksanakan evaluasi dan konsep ilmu sosial berkaitan dengan problem sosial. Atas dasar itu maka konsep program berkenaan dengan esensi program yaitu; tujuan program, perlakuan program, dan perubahan yang diharapkan dari pelaksanaan program.”<sup>23</sup> Program diartikan sebagai suatu cara yang sudah disahkan dengan maksud mencapai tujuan. Beberapa karakteristik tertentu yang dapat membantu seseorang untuk mengidentifikasi suatu aktivitas sebagai program atau tidak yaitu: (1) program cenderung membutuhkan staf sebagai pelaku program, (2) program memiliki anggaran tersendiri, (3) program memiliki identitas sendiri yang dilaksanakan dan diakui oleh publik”<sup>24</sup>

Konsep program berperan besar dalam kegiatan evaluasi, untuk itu diperlukan pemahaman program secara konseptual. Konsep program memiliki 2 (dua) dimensi yaitu dimensi perspektif dan dimensi deskriptif. Dimensi perspektif dikemukakan oleh Chen memiliki 3 (tiga) karakteristik yaitu: Pertama, teori perspektif atau *normative theory* berorientasi pada tindakan-artinya teori berisi strategi spesifik untuk mencapai suatu tujuan atau menyelesaikan suatu problem sosial. Kedua, inklusi format perlakuan dan strategi implementasi program – bagaimana perlakuan dikonstruksi atau diformat dalam kaitan dengan komponen-komponen program dan kekuatan program. Ketiga, teori perspektif harus menentukan kriteria pengaruh (*outcome*)”.<sup>25</sup> Dimensi deskriptif atau *causative theory*

---

<sup>23</sup> Ibid, h 32

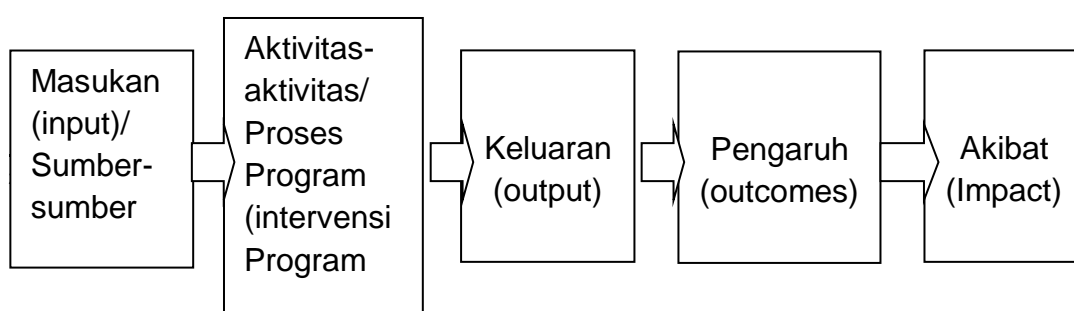
<sup>24</sup> Ibid, h.70

<sup>25</sup> Huey Tse Chen dalam Wirawan, op.cit, h 70

memfokuskan pada penjelasan program yaitu apa yang sesungguhnya terjadi sepanjang program berfungsi termasuk sumber-sumber program, aktivitas-aktivitas program, pengaruh-pengaruh program, akibat (*impact*) program dan spesifikasi rantai asumsi-asumsi yang menghubungkan asumsi sebab-akibat, pengaruh yang akan terjadi, dan tujuan akhir program. Chen mengemukakan tentang pengertian teori program sebagai berikut:

*Program theory is defined as a set assumption of explicit assumption held by stakeholders about what action are required to solve a social problem and why the problem will respond to these action. A program theory is the stakeholder's theory. However, stakeholders usually do not clearly and systematically document their program theories in conducting stakeholder clarification of their program theories.*<sup>26</sup>.

Teori program terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu: (1) rencana organisasi, berkaitan dengan bagaimana menyimpan, mengkonfigurasi, dan membagi sumber-sumber dan meng-organisir kegiatan program sehingga penyajian system layanan yang ingin dicaoai dikembangkan dan dipertahankan; (2) rencana program dan pemanfaatan layanan, berhubungan dengan bagaimana populasi target yang di tuju menerima jumlah layanan yang diharapkan dari intervensi yang direncanakan melalui interaksi dengan system penyajian layanan program; (3) pengaruh dari teori, bagaimana intervensi yang dituju untuk populasi target menghasilkan benefit sosial yang diinginkan. Sedangkan logika program merupakan sistematika dan cara visual untuk menyajikan dan berbagi pemahaman mengenai hubungan diantara sumber-sumber yang harus dioprasikan dalam program, aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan, dan perubahan atau hasil yang diharapkan akan terjadi. Logika program<sup>22</sup> diformulasikan sebagaimana dalam gambar 2.1 berikut:





## Gambar 2.1 Logika Program

Logika suatu program harus terdiri dari 5 (lima) aspek yaitu: 1) Masukan atau input merupakan sumberdaya organisasi yang meliputi komponen-komponen manajemen yang terdiri dari penganggaran (*money*), sumberdaya manusia (*man*), sarana dan prasarana (*matherial and machine*), serta prosedur kerja (*methods*). 2) Aktivitas proses program atau proses intervensi program yaitu pelaksanaan rangkaian kegiatan yang diarahkan untuk pencapaian tujuan; 3) Keluaran/*output* merupakan hasil yang terjadi atas input yang telah dibentuk melalui intervensi (proses) program; 4) an hasil dari intervensi program; 5) Pengaruh/*impact* adalah dampak sebagai akibat dari intervensi program.

### d. Konsep Evaluasi Program

Melakukan evaluasi program berarti melakukan penelitian evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui deskripsi dari masing-masing komponen program dan menilai kenerhasilan program sehingga melalui informasi-informasi dimaksud dapat dipertimbangkan untuk mengambil suatu keputusan. Tentang penelitian evaluasi program dikemukakan oleh Peter H. Rossi dan Howard E. Freeman sebagai berikut: *Evaluation research is the systematic application of social research prosedures for assessing the conceptualization, design, implementation, and utllity of social intervention program.*<sup>27</sup> Sedangkan Stufflebeam dan Shinkfield dalam Wirawan mendefinisikan evaluasi program sebagai berikut: *a program evaluation theory is a coherent set of conseptual, hypothetical, pragmatic, and ethical principles forming a general framework to guide the study and practice of program evaluation.*<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Peter H. Rossi dan Howard E. Freeman. *Evaluation a Systematic Approach* Op.cit, h 5

<sup>28</sup> Ibid,

menurut Rutman bahwa evaluasi program harus menggunakan metode-metode ilmiah untuk mengukur implementasi dan hasil program/proyek untuk mengambil keputusan<sup>29</sup>. Menurut Brinkerhoff and Robert mengemukakan bahwa evaluasi program adalah proses menentukan sejauh mana tujuan dan sasaran program /proyek telah terealisasi, memberikan informasi untuk pengambilan keputusan, perbandingan kinerja dengan patokan-patokan tertentu untuk menentukan apakah terdapat kesenjangan, keahlian tentang harga dan kualitas, investigasi sistematis mengenal nilai atau kualitas suatu objek<sup>30</sup>

Teori evaluasi program merupakan model penelitian yang menekankan pada mekanisme pemantauan, pensistematiskan, dan peningkatan aktivitas dan hasil-hasilnya agar dapat bertindak serta bertanggung jawab, kreatif dan efisien dalam implementasi pekerjaan yang sedang dilakukan. Evaluasi tidak hanya dilakukan oleh lembaga publik, tetapi juga boleh dilakukan oleh berbagai elemen dalam setiap kehidupan. Untuk mencapai tujuan yang baik dan ideal dari berbagai aktivitas kehidupan diperlukan evaluasi. Point penting yang perlu dievaluasi dari berbagai kegiatan adalah nilai dan manfaatnya. Teori evaluasi program mempunyai 8 (enam) ciri yaitu: a) pertalian menhyeluruh, b) konsep-konsep inti, c) hipotesis-hipotesis teruji mengenai bagaimana prosedur-prosedur evaluasi menghasilkan keluaran yang diharapkan , d) prosedur-prosedur yang diterapkan, e) persyaratan-persyaratan etikal, f) kerangka umum untuk mengarahkan praktik evaluasi program dan melaksanakan penelitian mengenai evaluasi program.<sup>31</sup>. Pendapat lain menurut Worten, Blaine R & James R. Sanders dalam Farida Yusup Tayibnapis bahwa evaluasi program telah memegang peranan penting dalam pendidikan antara lain memberikan informasi yang

---

<sup>2929</sup> Diane C. Blankenship, *applied Reseach and Method Evaluation in Recreation* (United States, 2010, h.5.

<sup>30</sup> Brinkerhoff and Rober O, *Program evaluation. A Source Book* (Boston: Kluwin-Nyo Pubi, 2010),h.2.

<sup>31</sup> Wirawan, op cit.h.30

dipakai sebagai dasar untuk: a) membuat kebijaksanaan dan keputusan, b) menilai hasil yang dicapai para pelajar, c) menilai kurikulum, d) memberi kepercayaan kepada sekolah, e) memonitor dana yang telah diberikan, memperbaiki materi dan program pendidikan.<sup>32</sup> Selanjutnya dikatakan oleh Brinkerhoff et.al. bahwa; *when evaluation becomes a more regular and systematic part of educational endeavors, knowledge becomes greater.*<sup>33</sup> Ketika evaluasi menjadi lebih dari sekedar keteraturan dan sistematis dari usaha keras suatu pendidikan, maka ilmu pengetahuan akan semakin berkembang. Dengan melakukan evaluasi pada segala aspek dalam rangkaian manajemen pendidikan pada perkembangan ilmu pengetahuan akan semakin rinci dan kualitas pendidikan akan semakin masimal.

## **6. Konsep Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani**

### **a. Konsep Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Mental di Setukpa Polri**

Program Pembinaan merupakan petunjuk atau pedoman yang dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan dan petunjuk teknis pelaksanaan program pembinaan atau latihan dengan tujuan mencapai sasaran atau meraih prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu program pembinaan harus dirancang secermat mungkin dan dibuat dengan visi jauh ke depan agar hasil atau prestasi yang diinginkan bisa maksimal. Prestasi Kesamaptaan Jasmani dan Kesamaptaan Mental di Setukpa Polri ditentukan oleh banyak faktor antara lain: kebijakan pemerintah, dukungan masyarakat, peran media, dukungan sarana dan prasarana, potensi pemain, kemampuan pelatih, dan program pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Kesamaptaan Mental di Setukpa Polri itu sendiri. Tanpa dukungan faktor-faktor tersebut, Program Pembinaan Kesamaptaan Jasmani dan Kesamaptaan Mental di Setukpa Polri tidak akan

---

<sup>32</sup> Farida Yusuf Tayibnapis *Evaluasi Program dan Instrumen Evaluasi untuk Program*

<sup>33</sup> Brinkerhoff et.al

tercapai. Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Kesamaptan Mental di Setukpa Polri merupakan salah satu bagian yang amat penting dalam rangka mendukung pencapaian profesionalisme. Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Kesamaptan Mental di Setukpa Polri direncanakan dan dibuat oleh Mabes Polri. Program pembinaan Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Kesamaptan Mental di Setukpa Polri harus disusun secara berjenjang dan berkesinambungan, dan juga harus dipikirkan jauh ke depan. Selama ini Mabes Polri telah membuat beberapa kali tentang Konsep Program Pembinaan Kesamaptan Jasmani dan Kesamaptan Mental di Setukpa Polri, namun sampai saat ini hasilnya belum maksimal.

**b. Kesemaptan**

Kesemaptan adalah salah satu tahap seleksi untuk bergabung ke sebuah instansi. Kesemaptan berasal dari kata Samapta yang memiliki arti sama dengan ready atau prepared, atau bisa juga diartikan kesiapan fisik. Kesemaptan meliputi :

**1) Lari 12 Menit**

Lari 12 menita dalah test untuk menguji daya tahan otot (muscle endurance) dan cardio respiratory (meliputi daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah). Lari 12 menit merupakan salah satu tahapan test kesempaptan biasanya instansi terkait akan bekerja sama dengan TNI ataupun Polisi. Kesamaptan biasanya sering dilakukan di stadion ataupun di Batalyon. Pada saat test biasanya akan ditampilkan timer yang lumayan besar di pinggir lintasan, dengan metode hitung mundur selama 12 menit. Peserta akan diberikan no punggung atau tanda pengenalan. Sementara panitia akan berada di pinggir lapangan dan menandai setiap keliling yang dicapai peserta. Ketika waktu telah habis maka para peserta wajib meletakkan no punggungnya di pinggir lapangan dimana posisi kita ketika waktu habis. Standar Lari 12 untuk Laki-Laki: 6-kali

lapangan sepak bola Standar untuk Perempuan:5 lapangan sepak bola.

**2) Push Up**

Push Up akan dilakukan untuk mengetahui daya tahan lengan bagian luar. Test ini di bawah pengawasan panitia yang **20** biasanya TNI/Polri dan menghitung jumlah push up kita. Hitungan penuh 1 push up adalah, saat turun badan tidak menyentuh tanah, dan pada saat naik tangan kembali lurus. Standar push up untuk Laki-Laki antara 35 sampai 40 kali Standar push up untuk Perempuan antara 30 sampai 35 Waktunya biasanya 1 menit.

**3) Sit Up**

Sit Up adalah gerakan duduk kemudian bangun. Test ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan serta fleksibilitas otot perut. Standar untuk Laki-Laki 35-40 kali Standar untuk Perempuan 30 kali Waktu 1 menit

**4) Pull Up dan Chining**

Pull up dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot lengan. Pull Up adalah gerakan dengan cara seperti bergantung pada tiang horizontal kemudian menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang itu dan kembali turun sampai tangan lurus. Standar untuk Laki-Laki 10 Chining adalah gerakan dengan cara berdiri di depan tiang mendatar, dengan kaki tetap menginjak tanah, kemudian tarik badan ke depan dan kembali ke belakang, setidaknya lakukan sebanyak 40 kali dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna.

**5) Shuttle Run**

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8. Maksudnya adalah anda lari dengan kecepatan penuh (sprint) melewati 2 patok

besi yang berjarak kurang lebih 10 meter dengan titik awal sebelah kanan patok belakang. Setelah ada aba2 start/peluit, Anda lari dari titik awal itu menuju sebelah kiri patok depan kemudian memutar patok itu sampai akan berada di sebelah kanan patok depan, setelah itu akan lari kembali ke patok belakang sebelah kiri, memutar patok itu sampai akan berada di sebelah kanan patok belakang kembali. Lari membentuk angka 8 itu dilakukan sebanyak 3 kali putaran dan dicatat waktu tercepatnya dan ingat, harus dilakukan dengan kecepatan penuh agar nilainya bagus. Tes ini untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Upayakan waktu yang diperlukan tidak lebih dari 20 detik. Globalisasi dunia yang terjadi akibat kemajuan teknologi informasi tidak bisa dihindari masyarakat dunia. Dunia olahraga khususnya perkembangan industri sepakbola yang terjadi di negara-negara Eropa secara tidak langsung mempengaruhi pola pikir insan sepakbola Indonesia dari mulai pengurus klub, pelatih, pemain hingga masyarakat suporter penikmat pertandingan sepakbola.

**7. Dalam pelaksanaan tes kesamaptan jasmani pegawai negeri pada Polri, susunan ujiannya yaitu :**

**a. Ujian kesamaptan jasmani untuk PRIA :**

- 1) Ujian kesamaptan "A" lari selama 12 menit;
- 2) Ujian kesamaptan "B" terdiri dari rangkaian ujian meliputi :
  - (a) Pull up (maksimal 1 menit);
  - (b) Sit up (maksimal 1 menit);
  - (c) Push up (maksimal 1 menit);
  - (d) Shuttle run (jarak  $\pm 6 \times 10$  m).

**b. Ujian kesamaptan jasmani untuk WANITA :**

- 1) Ujian kesamaptan "A" lari selama 12 menit;
- 2) Ujian kesamaptan "B" terdiri dari rangkaian ujian meliputi :
  - (a) Chinning (modifikasi Pull up) maksimal 1 menit;

- (b) Sit up (maksimal 1 menit);
- (c) Push up (maksimal 1 menit);
- (d) Shuttle run (jarak  $\pm 6 \times 10$  m).

Komponen yang diukur dalam kesamaptaan jasmani “A” (lari selama 12 menit) adalah daya tahan otot (muscle endurance) dan cardio respiratory (meliputi daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah). Sedangkan dalam kesamaptaan jasmani “B” yang diukur adalah kekuatan dan daya tahan lengan bagian dalam (untuk pull up/chinning), kekuatan dan daya tahan serta fleksibilitas otot perut (untuk sit up), kekuatan dan daya tahan otot lengan bagian luar (untuk push up) serta kecepatan, kelincahan dan keseimbangan tubuh (untuk shuttle run).

22



Klasifikasi penilaian dalam pelaksanaan TKJ terdiri dua macam yakni klasifikasi untuk ujian berkala dan untuk ujian masuk pendidikan.

Klasifikasi penilaian untuk ujian berkala dibagi menjadi 5 kategori yaitu :

1. Baik Sekali (BS) dengan nilai 81 – 100;
2. Baik (B) dengan rentang nilai 61 – 80;
3. Cukup (C) dengan rentang nilai 41 – 60;
4. Kurang (K) dengan rentang nilai 31 – 40;
5. Kurang Sekali (KS) dengan rentang nilai 0 – 30.

Sedangkan klasifikasi untuk ujian masuk pendidikan dibagi menjadi 5 kategori yaitu :

1. Baik Sekali (BS) dengan rentang nilai 82 – 100;
2. Baik (B) dengan rentang nilai 62 – 81;
3. Cukup (C) dengan rentang nilai 44 – 62;
4. Kurang (K1) dengan rentang nilai 41 – 43;

5. Kurang Sekali (K2) dengan rentang nilai 0 – 40.

Klasifikasi umur dibagi dalam 4 golongan, yaitu

1. I : 18 – 30 tahun;
2. II : 31 – 40 tahun;
3. III : 41 – 50 tahun;
4. IV : 51 – 58 tahun.

Untuk yang berusia usia 18 – 50 tahun (Gol. I – III) harus 23  
melaksanakan seluruh ujian TKJ. Sedangkan untuk yang berusia 51  
– 58 tahun (Gol. IV) materi yang diujikan hanya berupa jalan kaki selama  
20 menit atau dengan cara treadmill.

Dalam pelaksanaan TKJ, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara  
lain :

1. faktor cuaca
2. Kondisi kesehatan peserta;
3. Kesiapsiagaan petugas kesehatan/paramedis;
4. Pelaksanaan TKJ harus dilaksanakan secara seksama, teliti dan  
cermat.

Contoh Formulir Formulir dalam pelaksanaan TKJ tampak di bawah ini :

Contoh Formulir data peserta : FORMULIR DATA PESERTA

Contoh Formulir Ujian Kesamaptaaan Jasmani “A” : fomulir samapta A

Contoh Formulir Ujian Kesamaptaaan Jasmani “B” : fomulir samapta B

Dasar : Surat Keputusan Kapolri No.Pol. : SKEP/984/XII/2004, tanggal 28  
Desember 2004 tentang pedoman administrasi ujian kesamaptaaan  
jasmani dan beladiri Polri bagi Pegawai Negeri pada Polri

## **8. Manfaat Kegiatan Samapta**

Kegiatan samapta menjadi kebutuhan sebagian besar perusahaan  
atau institusi pemerintah bagi calon pegawai barunya. Calon pegawai  
tersebut selama periode tertentu akan mengikuti sekumpulan kegiatan  
semi militer yang telah disusun oleh institusi militer. Tujuan kegiatan  
tersebut yang diberikan kepada calon pegawai adalah untuk membentuk  
fisik dan mental calon pegawai agar menjadi pegawai yang siap  
menghadapi tantangan perusahaan atau institusi ke depan dan juga



meningkatkan kebugaran dari calon pegawai sendiri. Pembentukan calon pegawai rata-rata dilakukan secara semi militer karena cara ini dinilai tepat untuk menghasilkan output pegawai yang memiliki integritas dan daya juang yang tinggi.

Kegiatan samapta memberikan berbagai manfaat bagi para peserta atau sering disebut sebagai serdik (peserta didik).

**9. Peningkatan kedisiplinan menjadi manfaat utama dari kegiatan samapta.**

Berbagai cara dilakukan oleh penyelenggara samapta untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan seperti bangun pagi, senam pagi, jadwal acara yang tersusun rapi, on time pada setiap acara dan lain sebagainya. Peningkatan kedisiplinan akan memberikan dampak positif pada dunia kerja, dimana calon pegawai akan sangat menghargai waktu yang dimiliki sehingga akan tercipta efisiensi kerja pada setiap individu pegawai.

**10. Berkurangnya sikap manja menjadi manfaat kegiatan samapta selanjutnya.**

Ketika kegiatan peserta hanya diberikan waktu sedikit untuk menghabiskan makanan, waktu yang sebentar untuk mandi, dijemur di teriknya sinar matahari, sehingga peserta akan menjadi manusia yang tidak terbiasa menuntut banyak atau menikmati hidup. Hal tersebut menjadikan calon pegawai akan lebih tahan banting terhadap kondisi lingkungan kerja yang akan dihadapi, misalnya saja bos yang memberikan jumlah pekerjaan yang banyak. Selain itu, pola pikir pegawai untuk lebih bersyukur juga lebih terbentuk. Apabila menemui hambatan atau kemalangan tidak merasa down atau rendah diri tetapi bersyukur bahwa ada yang lebih tidak beruntung daripada peserta.

**11. Manfaat kegiatan samapta selanjutnya adalah semangat juang yang tinggi.**

Salah satunya diisi dengan yel-yel di setiap acara selama kegiatan samapta berlangsung. Berfungsi untuk menghilangkan rasa lelah yang

diderita. Pelatih samapta sering mengecek apakah peserta masih mempunyai semangat dengan memperdengarkan yel-yel agar acara tetap diikuti secara baik dan menghasilkan output yang sesuai dengan rencana kegiatan samapta. Sama halnya dengan perusahaan atau institusi, calon pegawai diharapkan dapat mempertahankan semangat juang untuk menyelesaikan load kerja, sehingga halangan apapun yang terjadi di depan nanti tidak akan membuat putus asa atau sikap menyerah bagi calon pegawai.

Sebenarnya masih banyak lagi manfaat dari kegiatan samapta yang diadakan oleh perusahaan atau institusi bagi calon pegawainya, tetapi tiga hal tersebut menjadi hal yang sering ditekankan pada saat kegiatan berlangsung. Tiga manfaat tersebut merupakan hal dasar untuk dapat survive di dunia kerja. Tentu saja, tiga hal tersebut setelah kegiatan samapta harus terus dipelihara atau ditingkatkan lagi agar kegiatan samapta yang dilakukan selama periode tertentu tidak luntur secara perlahan lahan.

Istilah kesamaptaan lebih sering digunakan dalam system pembinaan anggota TNI dan POLRI dalam perspektif bahwa kesamaptaan adalah kesiapsiagaan terhadap adanya ancaman, tantangan, hambatan, dan gangguan (ATHG). Sehingga seluruh personil ataupun prajurit TNI dan POLRI wajib memiliki dan memelihara kesamaptaan. Namun saat ini sikap kesamaptaan bukan saja milik TNI dan POLRI tetapi harus menjadi bagian dari kehidupan PNS dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai abdi Negara dan pelayanan masyarakat. Kesamaptaan jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Komponen penting dalam kesamaptaan jasmani yaitu kesegaran jasmani dasar yang harus dimiliki untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu baik ringan atau berat secara fisik dengan baik dengan menghindari efek cedera dan atau mengalami kelelahan yang berlebihan. Kesamaptaan jasmani perlu selalu dijaga dan dipelihara dikarenakan kesamaptaan jasmani memberikan manfaat bukan hanya kemampuan

fisik atau jasmaniah yang baik tapi juga kemampuan psikis yang baik. Hal ini sesuai dengan pepatah—*mensana in corpore sano* yang artinya: didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Berdasarkan istilah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki kesamaptaaan jasmani yang baik sebagai upaya menjaga kebugaran PNS, maka disaat yang sama Saudara akan memperoleh kebugaran mental atau kesamaptaaan mental, atau dapat dikatakan sehat jasmani dan rohani. Menurut Freund (1991), berdasarkan kutipan the International Dictionary of Medicine and Biology, kesehatan adalah suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit, dengan kata lain kesehatan adalah suatu keadaan tidak adanya penyakit sebagai salah satu ciri organisme yang sehat.

Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1999 menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomis. Dari definisi tersebut jelas terlihat bahwa kesehatan bukanlah semata-mata keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan, melainkan termasuk juga menerapkan pola hidup sehat secara badan, sosial, dan rohani yang merupakan hak setiap orang. Sedangkan yang dimaksudkan dengan —pola hidup sehatll adalah segala upaya guna menerapkan berbagai kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Untuk mengetahui dan memelihara kesamaptaaan jasmani yang baik, maka Saudara perlu mengetahui serangkaian bentuk kegiatan kesamaptaaan dan tes untuk mengukur tingkat kesamaptaaan jasmani yang perlu dimiliki baik pada saat ini Saudara sebagai calon PNS maupun kelak pada saat sudah menjadi PNS. Tinggi rendahnya, cepat lambatnya, berkembang dan meningkatnya kesamaptaaan jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar tubuh. Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani Tahun 2003 membaginya kedalam dua faktor, yaitu: (1). Faktor dalam (endogen) yang ada pada manusia

yaitu: genetik, usia, dan jenis kelamin, dan (2). faktor luar (eksogen) antara lain: aktivitas fisik, kebiasaan merokok, keadaan/status kesehatan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

a. Manfaat Kesamaptaaan Jasmani Manfaat kesamaptaaan jasmani yang selalu dijaga dan dipelihara adalah:

- 1) Memiliki postur yang baik, memberikan penampilan yang berwibawa lahiriah karena mampu melakukan gerak yang efisien.
- 2) Memiliki ketahanan melakukan pekerjaan yang berat dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti ataupun cedera, sehingga banyak hasil yang dicapai dalam pekerjaannya.
- 3) Memiliki ketangkasan yang tinggi, sehingga banyak rintangan pekerjaan yang dapat diatasi, sehingga semua pekerjaan dapat berjalan dengan cepat dan tepat untuk mencapai tujuan.

b. Sifat dan Sasaran Pengembangan Kesamaptaaan Jasmani Pengembangan kesamaptaaan jasmani pada prinsipnya adalah dengan rutin melatih berbagai aktivitas latihan kebugaran dengan cara mengoptimalkan gerak tubuh dan organ tubuh secara optimal. Oleh karena itu sifat kesamaptaaan jasmani sebagaimana sifat organ tubuh sebagai sumber kesamaptaaan dapat dinyatakan, bahwa:

- 1) Kesamaptaaan dapat dilatih untuk ditingkatkan.
- 2) Tingkat kesamaptaaan dapat meningkat dan/atau menurun dalam periode waktu tertentu, namun tidak datang dengan tiba-tiba (mendadak).
- 3) Kualitas kesamaptaaan sifatnya tidak menetap sepanjang masa dan selalu mengikuti perkembangan usia.
- 4) Cara terbaik untuk mengembangkan kesamaptaaan dilakukan dengan cara melakukannya.
- 5) Sasaran latihan kesamaptaaan jasmani adalah mengembangkan dan/atau memaksimalkan kekuatan fisik, dengan melatih kekuatan fisik akan dapat menghasilkan:
- 6) Tenaga (power), Kemampuan untuk mengeluarkan tenaga

secara maksimal disertai dengan kecepatan.

- 7) Daya tahan (endurance), Kemampuan melakukan pekerjaan berat dalam waktu lama.
- 8) Kekuatan (muscle strength), Kekuatan otot dalam menghadapi tekanan atau tarikan.
- 9) Kecepatan (speed), Kecepatan dalam bergerak. **28**
- 10) Ketepatan (accuracy), Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan control yang tinggi.
- 11) Kelincahan (agility), Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dengan lincah.
- 12) Koordinasi (coordination), Kemampuan mengkoordinasikan gerakan otot untuk melakukan sesuatu gerakan yang kompleks.
- 13) Keseimbangan (balance), Kemampuan melakukan kegiatan yang menggunakan otot secara berimbang.
- 14) Fleksibilitas (flexibility), Kemampuan melakukan aktivitas jasmani dengan keluwesan dalam menggerakkan bagian tubuh dan persendian.

c. Latihan, Bentuk Latihan, dan Pengukuran Kesamaptaan Jasmani

- 1) Latihan Kesamaptaan Jasmani Latihan secara sederhana dapat didefinisikan sebagai proses memaksimalkan segala daya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik melalui proses yang sistematis, berulang, serta meningkat dimana dari hari ke hari terjadi penambahan jumlah beban, waktu, atau intensitasnya.

Tujuan latihan kesamaptaan jasmani adalah untuk meningkatkan volume oksigen ( $VO_{2max}$ ) di dalam tubuh agar dapat dimanfaatkan untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru, sehingga kita dapat bekerja lebih efektif dan efisien. Makin banyak oksigen yang masuk dan beredar di dalam tubuh melalui peredaran darah, maka makin tinggi pula daya/kemampuan kerja organ tubuh. Selain itu, tujuan latihan kesamaptaan jasmani juga untuk mencapai tingkat kesegaran

fisik (physical fitness) dalam kategori baik sehingga siap dan siaga dalam melaksanakan setiap aktivitas sehari-hari, baik di rumah, di lingkungan kerja, atau di lingkungan masyarakat.

Untuk mencapai tujuan dan sasaran latihan kesamaptaaan jasmani di atas, Saudara perlu memperhatikan faktor usia/umur. Umur merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kesamaptaaan jasmani seseorang. Oleh karena itu, latihan kesamaptaaan perlu diklasifikasikan berdasarkan kelompok umur. Selain faktor umur, jenis kelamin juga turut membedakan tingkat kesamaptaaan seseorang.

- 2) Bentuk Latihan Kesamaptaaan Jasmani Berbagai bentuk latihan kesamaptaaan Jasmani yang dilakukan dapat diketahui hasilnya dengan mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang secara periodik minimal setiap 6 bulan sekali. Berikut ini beberapa bentuk kesamaptaaan fisik yang sering digunakan dalam melatih kesamaptaaan jasmani, yaitu; lari 12 menit, pull up, sit up, push up, shuttle run (lari membentuk angka 8), lari 2.4 km atau cooper test, dan berenang.

Berikut penjelasan dari beberapa item tes di atas:

(a) Lari 12 menit

Lari selama 12 menit dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan atletik yang berukuran 400 meter. Untuk peserta laki-laki setidaknya dapat mencapai 6 kali putaran (2400 meter) selama 12 menit. Untuk perempuan setidaknya mencapai 5 kali putaran (2000 meter). Agar diperoleh hasil sesuai dengan kriteria di atas, maka sebaiknya lakukan latihan lari secara rutin dan bertahap.

- (b) Pull up (laki-laki), dan chin up (perempuan) Latihan pull up diperuntukkan bagi laki-laki dengan cara bergantung pada pegangan tiang vertikal, kemudian dilanjutkan dengan menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang dan

kembali turun secara perlahan sampai tangan lurus. Indikator keberhasilan latihan pull up bagi laki-laki adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali dengan gerak yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna. Untuk perempuan melakukan chinning dengan cara berdiri di depan tiang mendatar, kaki tetap menginjak tanah dan tangan memegang pegangan tiang, gerakan badan ke belakang kemudian tarik badan ke depan (posisi berdiri tegak) dan kembali ke belakang, kemudian tarik kembali, Indikator keberhasilan latihan chinning bagi perempuan adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 20 kali secara sempurna.

(c) Sit up

Sit Up dilakukan dalam posisi tidur terlentang dengan kedua kaki rapat dan ditekuk, kemudian lakukan gerakan duduk bangun. Posisi jari tangan dianyam di belakang kepala, ketika bangun upayakan sampai dapat mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk laki-laki dan 30 kali untuk perempuan. Indikator keberhasilan latihan sit up adalah dapat melakukan seluruh gerakan dengan waktu tidak lebih dari 1 menit. Latihan bertujuan untuk kelenturan dan memperkuat otot perut.

(d) Push up

Push up dilakukan dalam posisi tidur terlungkup kemudian lakukan gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Untuk laki-laki bertumpu pada ujung kaki, dan perempuan bertumpu pada lutut. Saat turun badan tidak menyentuh tanah dan pada saat naik tangan kembali dalam posisi lurus. Lakukan gerakan ini minimal 35 kali untuk laki-laki dan 30 kali untuk perempuan. Indikator keberhasilan latihan push up adalah dapat melakukan

seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 1 menit.

(e) Shuttle Run (lari membentuk angka 8)

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8 diantara 2 buah tiang yang berjarak 10 meter sebanyak 3 kali putaran sampai kembali ke tempat start semula. **31**

Latihan ini dilakukan untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Indikator keberhasilan latihan shuttle run adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 20 detik.

(f) Lari 2,4 km atau cooper test

Lari 2,4 km dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan sebanyak 6 kali putaran dengan waktu yang diharapkan tidak lebih dari 9 menit.

(g) Berenang

Latihan kesamaptaaan dengan berenang dapat dilakukan dengan gaya berenang apa saja yang dikuasai. Indikator keberhasilan latihan berenang adalah jika dapat berenang dengan jarak 25 meter dan dengan waktu paling cepat. Ragam latihan kesamaptaaan lainnya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, diantaranya senam, bersepeda, berjalan cepat, dan lari maraton. Latihan kesamaptaaan jasmani berdasarkan ragam di atas merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih endurance pada jantung dan paru-paru. Untuk mencapai tingkat kesegaran menyeluruh (total fitness) perlu dilakukan latihan kombinasi antara: pull ups, push ups, sit ups, squat-thrush, shuttle run atau bila memungkinkan latihan dengan alat dalam bentuk latihan beban. Melalui latihan ini dapat dihasilkan detak jantung yang berirama normal dengan daya pompa per menit meningkat,



kemudian akan meningkatkan kapasitas O<sub>2</sub> dari paru-paru yang diangkut, sehingga pada akhirnya pembentukan sel darah merah akan terpicu dan juga volume darah yang mengalir kesemua jaringan dan organ tubuh akan meningkat (Sumosardjuno, 1992). Melakukan latihan sebagaimana telah dijelaskan di atas secara teratur dan benar, serta berlangsung dalam waktu yang lama dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan level kesamaptan jasmani seseorang. Hal ini akan bermanfaat untuk memperbaiki dan mempertahankan serta meningkatkan kesamaptan jasmani dan juga dapat menimbulkan perubahan (postur) fisik. Oleh sebab itu, perubahan fisiologis tubuh akan terjadi sebagai dampak dari aktivitas olahraga secara teratur dan berlangsung lama seperti:

- (1) Perubahan fisik bersifat temporer (sesaat), yaitu reaksi tubuh setelah melakukan kegiatan fisik yang cukup berat seperti kenaikan denyut nadi, meningkatnya suhu tubuh disertai produksi keringat yang lebih banyak. Namun, perubahan ini hanya sementara sifatnya dan berangsur akan hilang setelah kegiatan fisik berakhir.
- (2) Perubahan fisik tetap dapat berupa perubahan pada:
- (3) Otot rangka, berupa pembesaran otot rangka dan peningkatan jumlah mioglobin.
- (4) Sistem jantung dan paru, didapati pembesaran ukuran jantung dan disertai penurunan denyut jantung dan meningkatkan volume per menit.
- (5) Perubahan lain, peningkatan kekuatan dan perubahan tulang rawan di persendian. Perubahan ini sifatnya menetap, sehingga apabila perlu dipertahankan akan mewujudkan tingkat kesamaptan jasmani yang baik (Sumosardjuno, 1992). Pelaksanaan latihan harus

disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. Setiap orang yang akan latihan kesamaptaaan jasmani harus dapat menyesuaikan dengan tingkat kesegaran yang dimilikinya dan harus berlatih di zona yang cocok, aturannya adalah dengan menghitung denyut nadi maksimal. Yasin (2003), mengelompokkan zona latihan sebagai berikut:

- a) Bagi yang belum biasa melakukan latihan secara teratur, menggunakan daerah latihan dengan maksimal denyut nadi 70% dari denyut nadi maksimal.
  - b) Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran di bawah 34 (kategori rendah), maka daerah latihan baginya adalah 70% - 77,5% denyut nadi maksimal.
  - c) Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran antara 35 – 45 (kategori sedang), daerah latihan yang cocok adalah antara 77,5% - 83% denyut nadi maksimal.
  - d) Bagi yang telah melakukan latihan secara teratur dengan nilai kesegaran 45 ke atas (kategori baik), daerah latihan yang cocok antara 83% - 90% denyut nadi maksimal.
- 3) Lamanya Latihan Lamanya waktu latihan sangat tergantung dari instensitas latihan. Jika intensitas latihan lebih berat, maka waktu latihan dapat lebih pendek dan sebaliknya jika intensitas latihan lebih ringan/kecil, maka waktu latihannya lebih lama sehingga diharapkan dengan memperhatikan hal tersebut maka hasil latihan dapat optimal. Agar bisa mendapatkan latihan yang bermanfaat bagi kesegaran jasmani, maka waktu latihan minimal berkisar 15 – 25 menit dalam zona latihan (training zone). Bila intensitas latihan berada pada batas bawah daerah latihan sebaiknya 20 – 25 menit.

Sebaliknya bila intensitas latihan berada pada batas atas daerah latihan maka latihan sebaiknya antara 15 – 20 menit.

Tahap-tahap latihan:

- a) Warm up selama 5 menit; Menaikandenyut nadi perlahan-lahan sampai training zone.
- b) Latihan selama 15 – 25 menit; Denyut nadi dipertahankan **34** dalam training zone sampai tercapai waktu latihan. Denyut nadi selalu diukur dan disesuaikan dengan intensitas latihan.
- c) Coolling down selama 5 menit; Menurunkan denyut nadi sampai lebih kurang 60% dari denyut nadi maksimal. Frekuensi latihan erat kaitannya dengan intensitas dan lamanya latihan, hal ini didasarkan atas beberapa penelitian yang dapat disimpulkan bahwa: 4x latihan perminggu lebih baik dari 3x latihan, dan 5 x latihan sama baik dengan 4x latihan. Bila melaksanakan latihan 3x perminggu maka sebaiknya lama latihan ditambah 5 – 10 menit. Latihan 1-2x perminggu ternyata tidak efektif untuk melatih sistem kardiovaskular (sistem peredaran darah). Latihan dengan intensitas/dosis yang terlalu ringan tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Yang perlu Saudara perhatikan, apabila terjadi rasa aneh pada detak jantung seperti detak jantung berdebar berlebihan, merasa pusing, mendadak keluar keringat dingin, merasa akan pingsan, merasa mual atau muntah selama/sesudah latihan, merasa capai/lelah sekali sesudah latihan, susah tidur pada malam harinya. Gejala gejala tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan terlalu berat atau belum sesuai dengan kondisi fisik, sehingga intensitas latihan sebaiknya dikurangi sampai lebih kurang 70% denyut dari denyut nadi maksimal.

#### 4) Pengukuran Kesamaptaan Jasmani

Cara penilaian terhadap tingkat kesamaptaan jasmani dengan

melakukan tes yang benar dan kemudian menginterpretasikan hasilnya berupa: cardiorespiratory endurance, berat badan, kekuatan dan kelenturan tubuh (Musluchatun, 2005). Cardiorespiratory endurance adalah konsumsi oksigen maksimal tubuh. Hal ini dapat diukur secara tepat di laboratorium dengan menggunakan treadmill atau sepeda ergometer.

Salah satu ukuran yang digunakan untuk mengukur kesamaptaan jasmani diantaranya mengukur daya tahan jantung dan paru-paru dengan protokol tes lari 12 menit, metode ini ditemukan dari hasil penelitiannya Kenneth Cooper, seorang flight surgeon yang disebut dengan metode cooper. Beberapa keuntungan dari metode cooper adalah:

- a) Dapat ditarik secara pasti berat latihan yang dapat memberikan dampak yang baik tanpa eksese yang merugikan.
- b) Mudah dilaksanakan, tidak memerlukan biaya dan fasilitas khusus serta pelaksanaannya tidak tergantung oleh waktu. Peralatan dan fasilitas yang dibutuhkan sederhana dan mudah didapat, yaitu: lapangan atau lintasan, penunjuk jarak dan stop watch.
- c) Mempunyai sifat universal, tidak terbatas pada usia, jenis kelamin, dan kedudukan sosial.

Prinsip pelaksanaan metode cooper adalah sebagai berikut (Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani, 2003):

- a) Peserta harus berlari atau berjalan tanpa berhenti selama 12 menit untuk mencapai jarak semaksimal mungkin sesuai kemampuan masing-masing, kalau lelah dapat diselingi dengan berjalan, namun tidak boleh berhenti.
- b) Setelah finish, dihitung jarak yang berhasil dicapai kemudian dicatat sebagai prestasi guna menentukan kategori tingkat kesamaptaan jasmani.
- c) Apabila waktu telah ditentukan, maka sesuai dengan golongan umur dan jenis kelamin, hasil akhir dapat dilihat menurut tabel

Cooper.

- d) Cooper membagi tingkat kesamaptaan jasmani menjadi lima kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, baik sekali. Hasil pengukuran jarak tempuh selama 12 menit tersebut, kemudian dikonversikan ke dalam tabel dengan memperhatikan gender.

## Daftar pustaka

- Tangkudung, J. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian (Uraian dan Contohnya)*.
- Tahki, K., Mulyana, M., & Tangkudung, J. (2018). Evaluation The Coaching Program Of Tennis Team Of Bangka Belitung Province In Pon Xix West Java 2016. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 4(1), 1-18.
- Tangkudung, J. (2006). Pengaruh metode Latihan dan Asam Laktak terhadap Hasil Belajar Renang 100 meter Gaya Bebas. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 12(063), 853-874.
- Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2005.
- James Tangkudung. *Macam-Macam Metodologi Penelitian: Uraian dan Contohnya*. Lensa Media Pustaka Indonesia. 2016.
- James Tangkudung. "Metodologi Penelitian Kajian dalam Olahraga." James Tangkudung's Lab, 2018.
- James Tangkudung. *SPORT PSYCHOMETRICS: Basics and Instruments of Sports Psychometric*.  
[https://www.researchgate.net/publication/328599852\\_SPORT\\_PSYCHOMETRICS\\_Basics\\_and\\_Instruments\\_of\\_Sports\\_Psychometric](https://www.researchgate.net/publication/328599852_SPORT_PSYCHOMETRICS_Basics_and_Instruments_of_Sports_Psychometric) (diakses 29 Oktober 2018).
- Matthew B.R Hergenhahn, H.Olson. *Theories Of Learning*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Power SK, Howley ET. *Exercise Physiology: theory and application to fitness and performance*, fourth edition. New York: McGraw-Hill: 2007
- Slameto. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. PT. Rineka Cipta. 2003.
- Tangkudung, James. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2006
- Tangkudung, James; and Puspitorini Wahyuningtyas. "Kepelatihan Olahraga Edisi II." Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012.
- Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga." Jakarta: Cerdas Jaya, 2006
- Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Paragames Paralympic." Jakarta: Intermedia Publishing, 2012.

Undang-undang Republik Indonesia No.23 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: BP Cipta Jaya, 2003.